

Cavoletti di Bruxelles arrosto glassati

Tempo totale **20 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):

1.450 kJ / 350 kcal

Grassi: **21 g** Proteine: **10 g**

Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g	di cavoletti di Bruxelles
1	scalogno
1	spicchio d'aglio
20 ml	di olio di semi di colza
55 g	di burro
50 ml	<u>Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman</u>
25 ml	di miele
10 ml	<u>Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)</u>
1 pizzico	di fiocchi di peperoncino essiccati
40 g	di nocciole tostate
10 g	di erba cipollina

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di cavoletti di Bruxelles - **1** scalogno - **1** spicchio d'aglio
Pulisci i cavoletti di Bruxelles, rimuovi le foglie esterne e tagliali a metà. Trita finemente lo scalogno e l'aglio.

Passaggio 2

20 ml di olio di semi di colza - **30 g** di burro
Condisci i cavoletti di Bruxelles del Passaggio 1 con l'olio e arrostiscili per circa 10-12 minuti in un forno ventilato preriscaldato a 240 °C, finché non saranno ben dorati, teneri all'interno e visibilmente caramellati in superficie. Dopo la cottura, aggiungi il burro e gira delicatamente i cavoletti per mantecarli.

Passaggio 3

25 g di burro - **50 ml** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **25 ml** di miele - **1 cucchiaio** Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml) - **1 pizzico** di fiocchi di peperoncino essiccati
In un pentolino, soffriggi lo scalogno e l'aglio del Passaggio 1 nel burro finché non diventano morbidi e traslucidi. Aggiungi la Salsa di Soia Tamari Senza Glutine Kikkoman, il miele e il Condimento per Riso Sushi Kikkoman. Cuoci a fuoco medio per 2-3 minuti finché la glassa non si addensa leggermente diventando lucida. Insaporisci con i fiocchi di peperoncino.

Passaggio 4

40 g di nocciole tostate - **10 g** di erba cipollina
Unisci i cavoletti di Bruxelles arrostiti del Passaggio

2 alla glassa preparata e salta delicatamente in padella per 1-2 minuti, finché ogni metà non sarà equamente avvolta dalla glassa lucida. Aggiungi le nocciole tostate e mescola. Suddividi in 2 piatti e completa con l'erba cipollina.